

“TV 켜 놓고 자면 당뇨병 위험 증가”

TV를 켜 놓고 잠들면 수면 시간 동안 심박수와 혈당수치가 높아진다는 연구결과가 발표됐다.



▲ 사진=shutterstock

미국 노스웨스턴대 연구진은 건강한 20대 성인 20명을 실험실에서 이틀 밤을 재웠다. 첫날엔 빛이 들지 않은 캄캄한 상태에서 자게 했다. 둘째 날에는 무작위 선정을 통해 한 그룹은 똑같은 조건에서 자게 하고 다른 그룹은 희미한 조명을 켜고 수면을 취하게 했다.

수면의 질을 모니터링하기 위해 모든 참가자의 뇌파와 심전도, 심박수를 측정했고 멜라토닌 수치 확인을 위해 잠자는 동안 혈액 샘플도 채취했다. 멜라토닌은 신체의 일주기 리듬, 즉 수면 및 기상 체내 시계를 조절하는 호르몬이다. 그 결과 약한 빛에 노출된 채 수면을 취했

던 그룹의 심박수와 혈당수치가 높게 조사됐다. 일반적으로 밤에는 심박수가 떨어진다. 하지만 야간에 심박수가 증가하면 미래의 심장병과 조기 사망의 위험 요인이라는 것이 다수의 연구에서 밝혀졌다. 높은 혈당 수치는 인슐린 저항성(IR)이 높아졌음을 뜻한다. IR이 계속 높아지면 제2형 당뇨병을 유발하게 된다.

“단백질 많이 먹는 남성, 발기부전 위험 증가”

고단백 식단이 남성의 테스토스테론 수치를 37%까지 감소시킬 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 테스토스테론 수치가 떨어지면 발기부전과 낮은 정자 수치로 이어질 수 있으며 아이를 가질 수 있는 가능성이 줄어들 수 있다.



▲ 사진=shutterstock

영국 우스터대 연구팀의 메타분석에 의하면 단백질에 대한 집착은 테스토스테론 수치를 3분의 1 이상 낮추는 등 값비싼 대가를 치를 수 있다. 아울러 탄수화물을 배제하는 식단에도 위험이 따른다.

연구팀은 남성 309명이 참여한 27건의 연구 결과를 검토했다. 고단백 저탄수화물 식단을 따르는 남성은 그렇지 않은 남성에게 비해 테스토스테론 수치가 훨씬 낮았다. 35% 이상 단백질을 섭취하는 경우 테스토스테론 수치가 37%까지 감소했다.

연구팀은 단백질 섭취를 25% 이하로 제한할 것을 권했다. 대부분의 사람들은 약 17% 정도의 단백질을 섭취하는데, 테스토스테론 감소를 초래하는 고단백 식단을 하는 사람들은 단백질 비중이 35% 이상으로 매우 높았다.

테스토스테론의 낮은 수치는 심장병 당뇨병 알츠하이머병과 같은 만성 질환과 관련이 있다. 반면 적절한 양의 테스토스테론은 힘과 근육 형성, 운동 능력에 매우 중요하다.

연구팀에 따르면 저탄수화물 다이어트는 코티솔을 증가시킨다. 코티솔의 증가가 일으키는 인슐린 저항성은 비만, 당뇨병, 고혈압 등의 질병 발생 위험을 높이고 만성 피로, 우울증, 생리 불순, 식욕 증가 등의 부작용을 일으킨다.

지방 섭취가 부족하면 나타나는 증상



▲ 사진=shutterstock

지방은 우리 몸을 유지하는데 필수적인 영양소다. 지방을 무조건 멀리했다간 건강에 이상이 생길 수 있다. 평소에 불포화 지방 같은 좋은 지방을 섭취해야 한다. 불포화 지방은

고등어, 정어리, 연어, 굴, 아보카도, 올리브오일, 견과류 등에 풍부하다.

반면 도넛처럼 튀긴 음식, 냉동 피자 같은 가공식품은 피하는 게 좋다. 트랜스 지방이 잔뜩 들어 있기 때문이다. 그렇다면 지방 섭취가 부족하면 신체에 어떤 일이 생길까?

■ 비타민 부족

비타민 A, D, E, K는 지용성이다. 지방을 먹지 않으면 비타민 A, D, E, K 부족으로 야맹증, 불임, 우울, 근육통, 손톱 밑 혈전, 치은염 등을 겪을 수 있다.

■ 피부

지방은 피부 세포를 구성하는 데 필수적인 뿐만 아니라 수분 장벽을 구축하는 데에도 중요하다. 지방이 부족하면 피부가 건조해지고 발진이나 염증이 생기기 쉽다.

■ 탈모

급격한 체중 감량 시도는 탈모로 이어지기 쉽다. 역시 지방 때문이다. 탈모가 걱정이라면 적당한 지방을 포함한 식단을 짜야 한다.

■ 상처

염증 반응을 통제하는 중요 분자들을 만들기 위해서는 지방이 필요하다. 지방 섭취가 부족하면 혈액 응고나 상처 회복에 문제가 생길 수 있다.

■ 병치레

지방이 심하게 모자라면 면역 시스템이 약해져 병에 걸리기 쉽다. 특히 오메가-3 지방산, 오메가-6 지방산 등은 면역 세포의 생장에 중요하다.

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스, 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Blue cross Blue Shield, AARP 일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담! 전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm / 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론 한의사, 척추신경의사 SCU 척추 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)